



Mielenterveyden  
keskusliitto

Mahdollisuuksia  
mielenterveyskuntoutujille  
Oulun seudulla

Työ- ja koulutusvalmennus

2015

## KURSSEJA

### Mielenterveyden Keskusliitto

Tukea työllistymiseen -kurssit:

- <http://mtkl.fi/palvelut/tyollistymispalvelut/>
- Unelmakeidas
- Muutoksen avaimet -kurssi

Kuntoutuskurssit (RAY)

### Ammatillisen kuntoutumisen kurseja

- [www.avire.fi/kuntoutuspalvelut/](http://www.avire.fi/kuntoutuspalvelut/)
- [www.kiipula.fi](http://www.kiipula.fi)
- [www.verve.fi](http://www.verve.fi)
  
- [www.nuortenystavat.fi](http://www.nuortenystavat.fi)

### Niemikotisäätiö

[www.niemikoti.fi](http://www.niemikoti.fi)

### Valkonauhaliiton pienryhmätoiminta

[www.suomenvalkonauhaliitto.fi](http://www.suomenvalkonauhaliitto.fi) (työmuodot-seminaarit ja pienryhmätoiminta)

## OPISKELUA

### Ammatillisen kuntoutumisen opas

[www.mtkl.fi/Ammatillisen-kunt-opas-2015-16-3-.pdf](http://www.mtkl.fi/Ammatillisen-kunt-opas-2015-16-3-.pdf)

Kaikki oppilaitokset Suomessa [www.opintopolku.fi](http://www.opintopolku.fi)

**Eriyisammattikouluja** (sekä valmentavaa että ammatillista opiskelua):

- Ammattiopisto Luovi  
[www.luovi.fi](http://www.luovi.fi)

Ammatillisen koulutuksen ja lukiokoulutuksen yhteishaku [www.opintopolku.fi](http://www.opintopolku.fi)

### Suomen kansanopistot

[www.kansanopistot.fi](http://www.kansanopistot.fi)

- **Optima**  
[www.optimaedu.fi](http://www.optimaedu.fi)

## Opiskelua tukevaa toimintaa

- Nettiryhmät ja virtuaalinen olkapää Nyyti ry  
[www.nyyti.fi](http://www.nyyti.fi)
- Ylioppilaiden terveydenhoito, YTHS [www.yths.fi](http://www.yths.fi)

## TYÖHÖN VALMENNUSTA

- Klubitalo Pönnkä, Linnankatu 8, 90100 Oulu  
vastaava työhönvalmentaja Tarja Ervasti, [tarja.ervasti@nuortenystavat.fi](mailto:tarja.ervasti@nuortenystavat.fi)  
p. 044 7341513

### Tietoa työhönvalmennuksesta:

- [www.vates.fi](http://www.vates.fi) ( Mielenterveyskuntoutujien työvalmennuksen työkalupakki VIRPA)

## TYÖPAIKKOJA JA TYÖLLISTÄMISPALVELUJA

- [www.te-palvelut.fi](http://www.te-palvelut.fi) (Työvoimatoimisto)
- [www.duunimentori.fi](http://www.duunimentori.fi)
- [liisa-maija.verainen@lihastautiliitto.fi](mailto:liisa-maija.verainen@lihastautiliitto.fi)
- [www.oikotie.fi](http://www.oikotie.fi)  
(Helsingin Sanomat)
- [www.staffpoint.fi](http://www.staffpoint.fi)  
(toimialapalvelu)
- [www.spectra.fi](http://www.spectra.fi)  
(työpaikkoja kauppoihin)
- Akateemiset rekrytointipalvelut [www.aarresaari.net](http://www.aarresaari.net)
- [www.pellervo.fi](http://www.pellervo.fi)  
(kaikki osuuskunnat Suomessa)
- [www.ray.fi](http://www.ray.fi)  
(Paikka auki –avustusohjelma)
- Sosiaaliset yritykset

### Rekrytointifirmat:

- Barona Oy  
[www.barona.fi](http://www.barona.fi)  
[mikko.hintsala@barona.fi](mailto:mikko.hintsala@barona.fi)
- ManPower Oy  
[www.manpower.fi](http://www.manpower.fi)  
[tytti.salo@manpower.fi](mailto:tytti.salo@manpower.fi)  
[virpi.maentaus@manpower.fi](mailto:virpi.maentaus@manpower.fi)

## TYÖTOIMINTAA

(mm. ruuanlaittoa, siivousta, pesula-toimintaa, muuttopalvelua, tekstiilitöitä, alihankintatöitä jne.; ansaita voi max 12€/päivä)

- Mielenterveysyhdistykset Suomessa [www.mtkl.fi/jasenyhdistykset](http://www.mtkl.fi/jasenyhdistykset)
- Toimintakeskus Karpalo, Teollisuustie 3 B, 91300 Ylikiiminki  
Palveluesimies Leena Säävälä, [leena.saavala@ouka.fi](mailto:leena.saavala@ouka.fi) p 0400 585444
- Toimintakeskus Kipinä, Kurkelantie 2, 90230 Oulu  
Maarit Vesajoki, [maarit.vesajoki@oulu.fi](mailto:maarit.vesajoki@oulu.fi), p 044 7036530

## MIELENTERVEYSYHDISTYKSIÄ, PAIKALLISIA MUITA YHDISTYKSIÄ ja PALVELUJA

- Hyvän mielen talo [www.hyvanmielentalo.fi](http://www.hyvanmielentalo.fi)
- Mielenvireys [www.mielenvireys.fi](http://www.mielenvireys.fi)
- Byströmin nuorten palvelut, [www.nettinappi.fi](http://www.nettinappi.fi), sähköpostilla [nappi@ouka.fi](mailto:nappi@ouka.fi)  
p 050 5992293, Hallituskatu 5, 90100 Oulu
- Poikien Talo, [www.poikientalo-oulu.fi](http://www.poikientalo-oulu.fi)
- Tyttöjen Talo, [www.likka.fi](http://www.likka.fi)
- Nuorten Ystävät, Torikatu 28, 90100 Oulu [www.nuortenystavat.fi](http://www.nuortenystavat.fi) p.044 7341500

## ASUKASTUVAT

### **Kaakkurin asukastupa**

Pesätie 13, 90420 Oulu  
puh. 040 573 7832, 0400 170 284  
[tupa\(at\)kaakkurinasukastupa.fi](mailto:tupa(at)kaakkurinasukastupa.fi)  
Avoinna ma – pe klo 9 – 15

### **Karjasillan asukastupa**

Rehulantie 1, 90240 Oulu  
[karjansillanasukastupa\(at\)gmail.com](mailto:karjansillanasukastupa(at)gmail.com)  
puh. 083 323 50  
Avoinna ma – pe 9 – 15

### **Korvensuoran asukastupa**

Ruotukuja 1, 90630 Oulu  
puh. 045 878 4377  
[asukasyhdistys\(at\)korvensuora.fi](mailto:asukasyhdistys(at)korvensuora.fi)  
Avoinna ma, ti, to, pe klo 10–14 ja ke klo 12-18

### **Lintulammen asukastupa**

Latokartanontie 1, 90150 Oulu  
puh. 336 223  
[palaute.lintulampi\(at\)gmail.com](mailto:palaute.lintulampi(at)gmail.com)  
Avoinna ma – to klo 8 – 16, pe klo 8 – 15

### **Keskustan suuralueen asukastupa**

Kauppurienkatu 23, 90100 Oulu  
puh. 050 404 0957  
[katoppatupa\(at\)gmail.com](mailto:katoppatupa(at)gmail.com)  
Avoinna ma - pe klo 9 – 15

### **Oulunsalon asukastupa**

Kauppiaantie 3, 90460 Oulunsalo  
[oulunsalon.asukas\(at\)gmail.com](mailto:oulunsalon.asukas(at)gmail.com)  
puh. 044 5307 990  
Avoinna ma – to 10 – 15, pe 10 – 14

### **Koskelan suuralueen asukastupa Alvari**

Sihtikuja 2 (käynti Kuorimokadulta)  
90520 Oulu, puh. 040 134 0410  
[asukastupa\(at\)kulttuurivoimala.fi](mailto:asukastupa(at)kulttuurivoimala.fi)  
Avoinna ma - to 9-15, pe 9-14

### **Maikkulan asukastupa**

Kangaskontiontie 3, 90240 Oulu  
puh. 044 343 6220 tai 044 343 6230  
[maikkulantupa\(at\)gmail.com](mailto:maikkulantupa(at)gmail.com)  
Avoinna ma – pe klo 9 – 15

**Myllyojan asukastupa**

Jokivarrenpolku 5, 90650 Oulu  
puh. 040 551 1191  
mylasukas7(at)hotmail.com  
Avoinna ma – pe klo 9 – 15

**Oulunsuun suuralueen asukastupa**

Ranta-Kastellintie 3, 90240 Oulu  
puh. 044 703 1659  
kastellinasukastupa(at)luukku.com  
Avoinna ma – pe 9 -15

**Puolivälinkankaan suuralueen asukastupa**

Sorvarantie 18, 90530 Oulu  
puh. 044 345 7906  
puokkaritupa(at)gmail.com  
Avoinna ma-ti ja to-pe klo 8-18, ke 8-15

**Rajakylän asukastupa**

Tervakukkatie 2, 90580 Oulu  
puh. 08 382 910

Avoinna ma – to klo 9-15, pe 9-14

**Tuiran asukastupa**

Jatkotie 2, 90500 Oulu  
puh. 044 066 1251  
tuiran.asukastupa(at)gmail.com  
Avoinna ma – pe klo 9 – 15

**Oulunsalon asukastupa**

Kauppiaantie 3, 90460 Oulunsalo  
puh. 044 5307 990  
oulunsalon.asukas(at)gmail.com  
Avoinna ma – to 10–16, pe 10–15.30

**Ylikiimingin asukastupa**

Harjutie 18 (ent. kunnantalo), 91300 Ylikiiminki  
puh. 045 277 9980  
ylikiimingin.asukastupa(at)gmail.com  
Avoinna ma – pe klo 9 – 15

**Kellon asukastupa**

Kellontie 272 (Kellon nuorisoseurantalo)  
puh. 050 528 1111

Avoinna ma – pe 9 – 15

**MUITA LINKKEJÄ**

- [www.avosto.net/a-ura/opas](http://www.avosto.net/a-ura/opas)
- Vapaaehtoistyötä  
[www.tuntitili.fi](http://www.tuntitili.fi) (faktaa toiminnasta)
- Tietoa eri ammateista [www.ammattinetti.fi](http://www.ammattinetti.fi) (tietopankki)
- Sosiaalisia yrityksiä  
[www.tem.fi](http://www.tem.fi)
- Sosiaalisen yrityksen statuksella toimiva henkilöstöpalveluyritys  
[www.manpower.fi](http://www.manpower.fi) työvalmentajat [virpi.maentaus@manpower.fi](mailto:virpi.maentaus@manpower.fi) ja  
[tytti.salo@manpower.fi](mailto:tytti.salo@manpower.fi) jatkuvasti noin 500-1000 avointa työpaikkaa
- Oppisopimuksella opiskelu ja työskentely [www.opityossa.fi](http://www.opityossa.fi)
- Ammatillisen kuntoutuksen hakeminen ja rahoitus: KELA [www.kela.fi](http://www.kela.fi) ja
- Työeläkelaitokset [www.tyoelake.fi](http://www.tyoelake.fi)

**Mielenterveyden keskusliitto**

Työ- ja koulutusvalmennus

**Hankekoordinaattori**

Tarja Tikkanen  
[tarja.tikkanen@mtkl.fi](mailto:tarja.tikkanen@mtkl.fi)  
040 450 8630